

Yoga Nidra för barn för att balansera energier under dagen

Ålder: 4-6 år. Vana yogisar, kanske nybörjare på nidras.

Syfte: Mitt på dagen för att balansera energierna.

Tidsåtgång: ca 15 min

Mitt syfte.

I dagens hektiska och stressade samhälle vill jag kunna erbjuda barnen en plats för återhämtning, där man ska kunna samla ny kraft och få känna att man duger precis som man är. Kunna få landa i sig själv och vara trygg i det. Där har Yogan varit viktig för mig själv i min egen utveckling och därför ser jag yogan som ett ställe där barnen kan få möjlighet att också hitta sig själva.

Camilla Jonsson
milla74@ringo.se
070-2108946

Hej och välkomna! Nu ska jag leda er i en Yoga Nidra.

Landa

Lägg dig så du ligger riktigt skönt på mattan. Tillåt dig att komma till ro och slappna av.

Om det känns bra för dig så kan du prova att blunda och bara lyssna på min röst.

Jag kommer att följa med dig genom hela resan.

Vad som än händer och vad du än känner så är helt ok.

Du kanske somnar eller så kanske du är vaken, vad du än gör så är det helt ok.

Man kan inte vara bra eller dålig på Yoga Nidra, man bara är, den man är, här och nu.

Under den här Yoga Nidran så kommer vi att få hjälp en liten magisk figur. Figuren kallas för Nidra.

Nu landar Nidra på din panna och sprider en magisk värme. Värmen gör att du kan ligga alldeles stilla under hela övningen. Ta ett djupt andetag och känn hur värmen sprider sig till din mage. Du kan ta en djupt andetag till, ända ner i magen och ett till. Bra.

Kroppsscanning

Nidra tycker att du är en helt fantastisk människa och vill hjälpa dig att bli riktigt avslappnad.

När jag nämner en kroppsdel så låter vi Nidra försiktigt måla med sin magiska värme precis just där. Värme som kan ta bort alla spänningar och göra plats för lite mer balans. Vi börjar högst upp på huvudet.

Nidras värme landar mitt på ditt huvud, ner till pannan - ögonen - näsan - kinderna - munnen - hakan - halsen - öronen.

Nidras värme landar i nacken - ut på ena axeln - ner på armen - handen - tummen - pekfinger - långfinger - ringfinger och lillfinger.

Nidras värme landar tillbaka i nacken - ut på andra axeln - ner på armen - handen - tummen - pekfinger - långfinger - ringfinger och lillfinger.

Nidras värme landar nu uppe vid halsen - ner på bröstet - hjärtat - magen - höfterna.

Nidras värme fortsätter ner på ena benet - låret - ner till knät - underbenet - foten - lilltån - andra tån - nästa tå - nästa tå och stortån. Nidra tar ett skutt över till andra stortån - nästa tå - nästa tå - nästa tå och till lilltån - vidare upp till underbenet - knät - låret - höften.

Nidra landar på din mage och värmen sprider sig över magen - ner till nedre delen av ryggen - upp längs med ryggraden - skuldrorna - till nacken och upp tillbaka till huvudet. Hela din kropp har nu blivit målad med Nidras magiska värme, en värme som talar om att du är fantastisk precis som du är.

Andning

Nidra förflyttar sig nu till dina läppar och frågar: kan du andas ut lite varm, magisk luft till mig? Prova att andas några gånger, andas in - andas ut och kanske kan du känna värmen från ditt andetag eller kanske inte. Det spelar ingen roll. Bara prova att andas så några gånger. Mjukt och långsamt. Andas In - andas ut. Bra

Motsatser

Hej kompis, säger Nidra. Kan du prova och känna efter om någon kroppsdel känns varmare än någon annan? Bara prova och känn. Om du inte känner någon skillnad så är det helt ok. Annars kanske du kan föreställa dig att du ligger på en varm och skön sommaräng.

Hej kompis, säger Nidra igen. Kan du nu prova att känna efter om någon kroppsdel känns kallare än någon annan? Bara prova och känn. Om du inte känner någon skillnad så är det helt ok.

Annars kanske du kan föreställa dig hur du sitter på en brygga och plaskar med dina fötter i det svala, lite kalla vattnet.

Kom sen tillbaka dig den varma platsen igen, för att sedan, komma tillbaka till din kalla plats och känn nu hur det varma och det kalla blandar sig och det blir en skön och avslappnad balans, mellan det kalla och det varma.

Kan du känna hur din kropp blir alldeles tung och avslappnad mot mattan? Kanske kan du känna hur lätt och fri kroppen känns?

Bilder

Nu landar Nidra på din bröstorg och vill leka en liten lek. Leken går ut på att Nidra säger ord och meningar som ska kunna ge dig lite balans. Utan att titta kan du försöka se det Nidra säger innanför ditt slutna ögonlock. Om du inte kan se det, är helt ok, men vi kan försöka.

- Ett hav där vågorna sakta slår in mot stranden.
- Ett hav där en båt sakta glider fram på vattnet.
- Moln som svävar fram på himlen.
- Fåglar som flyger högt uppe i luften.
- Fjärilar som flyger från blomma till blomma och suger i sig nektar.

Flöda fritt

Nu flyttar sig Nidra till ditt öra och viskar "Hej kompis" jag hör någonting. Långt, långt där borta. Kan du försöka lyssna du med? Kan du höra något långt där borta? Kanske kan du höra eller kanske inte. Det spelar ingen roll, bara lyssna en liten stund. Om du kan höra något långt bort.

Nu viskar Nidra igen, " Hej, kompis" jag hör någonting här, väldigt nära. Kan du försöka lyssna du med? Kan du höra något här, väldigt nära? Kanske kan du höra eller kanske inte. Det spelar ingen roll, bara lyssna en liten stund. Om du kan höra något nära.

Avslutning

Hej kompis, viskar Nidra igen. Nu börjar det bli dags att avsluta denna övning och sakta komma tillbaka till rummet. Tillsammans har vi fått slappna av, vila och fylla på med energi och hitta en skön balans i vår kropp.

Kom ihåg att DU är bra precis som DU är och DU är tillräcklig och värdefull precis som DU är. Och när du behöver hämta ny kraft och energi så vet du att Yoga Nidra finns här för dig. Alltid!

Ta ett till andetag ända ut till händerna och börja röra på dina fingrar och handen. Ta ett djupt andetag ända ner till fötterna och börja sakta röra på tårna och foten. Kanske vill du sträcka sakta på hela dig, gör det din kropp känner att den behöver göra. Sen kan du rulla ihop och krama om dina ben och sakta gunga lite fram och tillbak, som en liten ihoprullad igelkott. Rulla sedan sakta över på ena sidan och ligg så stilla en liten stund.

Ta dig sen upp till sittande, fortsatt blunda om du vill. Nu gnuggar vi händerna mot varandra för att få lite värme och energi, lägger händerna mot vårt hjärta och säger Jag tycker om mig själv. Sen andas vi in och sträcker upp armarna ovanför huvudet och sucka ljudligt när vi andas ut och sänker armarna igen. Vi gör det en gång till.

Sen sträcker vi upp armarna en sista gång och böjer armarna i en Pippi-gest och säger "Jag är bra som jag är"

Tack för att jag fick leda dig i en Yoga Nidra idag! <3